

GESUNDHEIT.

DAS KUNDENMAGAZIN IHRER **BMW BKK**

02.2023

WWW.BMWBKK.DE

BEWEGUNG MACHT SCHLAU.

Prävention für Kinder und Jugendliche mit Felix Neureuther.

MAL HERHÖREN!

Bienen und Vogelgezwitscher laden zum Hörtest ein.

DIE GLÜCKSBOTEN DES SOMMERS.

Wie Sonnenlicht und Hormone unser Leben, die Liebe und das Älterwerden beeinflussen.





BLEIBEN SIE GESUND!

Die BMW BKK sorgt für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie. Auch Ihr Ehepartner und Ihre Kinder können sich bei uns versichern und ganz einfach wechseln. Wir erledigen alles für Sie. Dabei genießen Sie und Ihre Familie lückenlos den vollen Versicherungsschutz.

Mehr Infos? www.bmwk.de/familienversicherung

BMW BKK
Wir. Füreinander.



INHALT



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

endlich ist es sommerlich warm und es gibt viele Glücksboten und Gelegenheiten, mehr Leichtigkeit zu erleben. Warum und wie die Natur es möglich macht, einen positiven Blick auf unsere Umwelt und uns selbst zu werfen, können Sie in unserer Titel-Reportage ab Seite 6 lesen.

Auch in der medizinischen Forschung gibt es immer mehr Lichtblicke, aufgrund von digitalem und technischem Fortschritt. Einige der spannendsten stellen wir Ihnen im Rahmen unserer Zukunftsserie ab Seite 12 vor. Oftmals können wir aber auf Bewährtes setzen. Anlässlich unserer Darmkrebsvorsorgeaktion wurde im letzten Jahr in rund 400 Fällen eine frühzeitige Behandlung angestoßen. Nutzen Sie bitte die Vorsorgeangebote der BMW BKK! Insbesondere bei Krebserkrankungen verbessert eine frühzeitige Diagnostik und Therapie die Heilungschancen deutlich. Nicht zu vergessen: Bewegung hält gesund, macht schlau und Engagement tut gut, wie mir persönlich Felix Neureuther mit seiner Stiftung gezeigt hat – man muss es nur tun! Mehr dazu ab Seite 22. In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie bitte gesund! Ihr

J. Gerhardt Jens Gerhardt
Vorstand der BMW BKK

Titel: Solskin/Getty



27



IHRE GESUNDHEIT.

Unsere Glücksboten. Eine Reportage darüber, wie Licht und Hormone unser ganzes Leben prägen06
 Raus in die Natur und alle mal herhören!10
 Zukunft entdecken mit der BMW BKK: Sechs Beispiele, frisch aus der medizinischen Forschung12
 Was ist wichtig für ein gutes Arztgespräch?15
 Medizin-Wissen: Gesunde Zähne16
 Endometriose – was tun? Diagnostik und Therapien 18
 We love Himbeeren! Und dieses Rezept 27

IHRE FITNESS.

Gleichgewichtssinn entdecken und trainieren!05
 „Bewegung macht schlau!“ mit Felix Neureuther 22
 Calisthenics: Training mit dem eigenen Körpergewicht24
 Für Kids: Wasserrad bauen und mit Steinen spielen.....26

IHRE BMW BKK.

Auslandsreise-Krankenversicherung, Entlastung für Besitzer von Photovoltaik-Anlagen, Gehsicherheitstraining04
 Vor Ort: Hannah Bachner, Auszubildende bei der BMW BKK...20
 Impressum26
 Wir sind für Sie da!.....28



① GUT VERSICHERT INS AUSLAND.

Wenn Sie eine Fernreise planen oder eine Zeit lang im Ausland arbeiten, sollten Sie Ihren Versicherungsschutz überprüfen. Denn nur im europäischen Ausland sind Sie mit der Europäischen Gesundheitskarte (EHIC) krankenversichert. Darüber hinaus bietet der Münchener Verein als Kooperationspartner der BMW BKK eine Auslandsreise-Krankenversicherung mit attraktiven Konditionen an: einen umfassenden Versicherungsschutz für ambulante und stationäre Behandlungen, Krankentransport, Betreuung von mitversicherten Kindern, kostenlosen Reisenotruf und vieles mehr, und das für alle Urlaubs- und Geschäftsreisen von bis zu 70 Tagen im Jahr. Mehr Informationen finden Sie hier: www.bmwbkk.de/zusatzversicherung ///



Neueste Nachrichten Ihrer BMW BKK.



② ENTLASTUNG FÜR BESITZER VON PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN.

Haben Sie bisher Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung aus dem Betrieb einer Photovoltaik-Anlage an die BMW BKK gezahlt? Dann gibt es eine Neuerung für Sie: Besitzer von Photovoltaik-Anlagen werden rückwirkend ab dem Veranlagungsjahr 2022 von der Einkommenssteuer und somit auch von der Beitragspflicht befreit. Laut Jahressteuergesetz 2022 gilt die Steuerfreiheit für die Gewinne aus Anlagen mit einer installierten Gesamtleistung von bis zu 30 kW. Senden Sie uns bitte die Bestätigung der Registrierung aus dem Marktstammdatenregister zu! Oder Sie schicken uns den Einkommensteuerbescheid 2022, aus dem die Leistung der Photovoltaikanlage hervorgeht, zur Prüfung an: Privatkunden@bmwbkk.de ///

③ IT-ANGRIFF ERFOLGREICH ABGEWEHRT.

Ende April war ein zentraler IT-Dienstleister, mit dem die BMW BKK und viele andere Krankenkassen in Deutschland zusammenarbeiten, von einem Cyberangriff betroffen. Ein Abfließen von Daten fand nach aktuellem Kenntnisstand jedoch nicht statt. Um den besonders hohen Sicherheitsanforderungen im Umgang mit sozialversicherungsrelevanten Daten Rechnung zu tragen, wurden die Systeme nach sorgfältiger Überprüfung Schritt für Schritt wieder aktiviert. Dadurch kam es auch bei der BMW BKK zu Einschränkungen. So waren z. B. die App und die Online-Filiale längere Zeit nicht verfügbar. Dies hat zu einem Stau und einer verzögerten Bearbeitung geführt. Wir bedanken uns für Ihre Geduld und Ihr Verständnis. ///

Redaktionelle Anmerkung:

In der letzten GESUNDHEIT 01/2023 haben wir angegeben, dass das BMW BKK Bonusprogramm 2022 bis zum 31.03.23 einzureichen ist. Die Einreichungsfrist endet allerdings erst zum 30.06.23. Wir bitten Sie, dies zu entschuldigen.



IM GLEICHGEWICHT SEIN.

Stand-up Paddeln ist anfangs wackelig – aber unser Gleichgewichtssinn gewöhnt sich daran. Während wir uns bewegen, werden die „Vestibularorgane“ im Ohr optimal trainiert. Kinder üben ständig: Sie hüpfen auf einem Bein, drehen sich im Kreis und laufen lachend weiter. Erwachsene denken oft erst bei Schwindel an ihr Gleichgewicht. Wenn der Gleichgewichtssinn mit dem Alter nachlässt, muss er erst recht trainiert werden. Im Sommer macht das viel Spaß: beim Balancieren auf Baumstämmen und als „Flieger“ am Strand oder auf Wiesen: auf alle viere gehen, erst den rechten Arm und das linke Bein wegstrecken, dann andersrum. Das Gleichgewicht liebt Abwechslung!



UNSERE GLÜCKSBOTEN!

Geburt, Liebe, Wechseljahre – wie Licht und Hormone unser ganzes Leben prägen und unsere Gefühle beeinflussen.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

W

enn die Sonne im Sommer besonders schön scheint, spüren wir ihre Wärme auf der Haut; ihr Strahlen sehen wir mit den Augen – und fühlen uns wohl. Unser Zentralgestirn bewirkt aber weitaus mehr, als wir zunächst wahrnehmen: Über den Sehnerv gelangen die Lichtimpulse zum Gehirn und setzen dort Stimmungsaufheller wie Endorphine und Serotonin frei. Gleichzeitig wird die Produktion des Müdemachers Melatonin unterdrückt. Der Vitamin-D-Spiegel steigt, was den Knochenstoffwechsel beschleunigt und das Immunsystem stärkt. Wie von einem wohltuenden Akku aufgeladen, fühlen wir uns glücklicher, fitter und lebendiger.

BIOCHEMISCHE BOTENSTOFFE.

Sonnenschein löst ein wahres Feuerwerk an Hormonen in uns aus. Im Körper aktiv und relevant sind diese auch sonst – ein Leben lang in verschiedenen Funktionen, in unterschiedlich großen Mengen. „Hormone sind biochemische Botenstoffe“, erklärt Prof. Dr. Karsten Müssig. „Sie sorgen mit einem Feedback-Mechanismus dafür, dass Organe als Sender und Empfänger über die Blutbahn miteinander kommunizieren. In einer Zelle angekommen, geben sie das Signal, dass in einer schnellen Folge bestimmte Dinge passieren.“ Diese entscheidende Rolle findet Prof. Dr. Karsten Müssig, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie am Franziskus-Hospital Harderberg und Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie, genauso spannend wie die Tatsache, dass „ständig neue Hormone entdeckt werden“; die Zahl

der bekanntesten und wichtigsten wie z. B. Serotonin und Adrenalin beziffert er auf 20 bis 30; nachgewiesen sind mittlerweile über 1.000. Was sie physisch und psychisch anstoßen, variiert je nach Tageszeit, Lebensabschnitt oder Reaktion auf bestimmte Situationen: Fröh Morgens sorgt Cortisol aus den Nebennieren dafür, dass der Körper fit für

den Tag wird. Wachstumshormone aus der Hirnanhangdrüse lassen Kinder größer werden. Geschlechtshormone aus Hoden und Eierstöcken steuern in der Pubertät die Entwicklungsphase zum jungen Erwachsenen. In der Schwangerschaft bereitet ein ausgeklügelter Hormon-Cocktail aus Östrogenen, Gestagenen, Progesteron, HCG und vielen weiteren Hormonen Schwangere darauf vor, ein Baby in sich heranreifen zu lassen und zur Welt zu bringen. Bei seiner Geburt übernimmt dann das Bindungshormon Oxytocin die Oberhand.

100 PROZENT LIEBE.

Diese Erfahrung hat auch Sophia Ochoa Neven Du Mont gemacht. Mit Babys konnte sie wenig anfangen



Prof. Dr. Karsten Müssig, Chefarzt am Franziskus-Hospital Harderberg und Experte für Endokrinologie

– bis ihr Sohn vor einem Jahr zur Welt kam. „Die Liebe zu Matteo hat mich zu 100 Prozent überfallen, als er auf meinem Bauch lag“, erinnert sich die 30-Jährige. „Ich bin so in Freudentränen ausgebrochen, dass mich die Hebamme gefragt hat, ob alles okay ist.“ Ihren Mann Julian Kettenacker, 33, durchströmte ebenfalls von der ersten Sekunde an „pures Gefühl“ für „das kleine, hilflose Ding“ auf seinem Arm. Seither hat das Hamburger Paar einen veränderten Alltag kennengelernt. Der „bedingungslosen Liebe“ zu ihm. Dem gemeinsamen Glück tun auch durchwachte Nächte keinen Abbruch, wenn Matteo kränkelt oder weint; die „schönsten Momente“ zu dritt werden am Wochenende beim ausgiebigen, gemeinsamen Kuscheln im Bett genossen. Demnächst wird dort ein weiteres Familienmitglied mitschmusen: Matteos Schwesterchen. Dem Geburtstermin blicken Julian Kettenacker und seine Frau zuversichtlich entgegen: „Wir haben keine Zweifel, dass auch bei ihr unsere Liebe einfach da sein wird und für zwei Kinder reicht.“ Liebes- und Glücksgefühle können dank der Botenstoffe nahezu grenzenlos wachsen, denn sie sind in der ersten Zeit mit einem „neuen“ Menschen besonders aktiv.

GEFÜHL DER SICHERHEIT.

Das daraus folgende euphorische Liebes- und Glückserleben gilt für neue kleine Familienmitglieder wie für frisch verliebte Paare. Wenn wir uns verlieben, macht Dopamin euphorisch, Adrenalin aufregt, Testosteron steigert die Lust, Oxytocin verstärkt die emotionale Bindung zwischen



Max-Leopold Thaller und Patricia Foerg genießen das „Gefühl der Sicherheit“, das das Bindungshormon Oxytocin auslöst.



Bedingungslose Liebe, großes Glück: Sophia Ochoa und Julian Kettenacker kuscheln mit Baby Matteo.

zwei Menschen – wie im Fall von Patricia Foerg und Max-Leopold Thaller. Bevor sich die beiden kennenlernten, waren sie fast ein Jahr lang Single – und zufrieden mit ihrer Situation. Seit drei Monaten ein Paar, finden die beiden ihr Leben aber nun doch „schöner als allein“. Und das, ob-

Wenn wir Eltern werden oder uns verlieben, steigt die Ausschüttung zahlreicher Hormone.

wohl sie sich nicht für „überschwängliche Typen“ halten und „keine rosarote Brille“ aufhaben. „Wir geben uns ein Gefühl der Sicherheit und gegenseitig neue Energie“,

bilanziert die 26-jährige Patricia Foerg, die in ihrem Jura-Studium gerade in der anstrengenden Referendariatszeit steckt; der ein Jahr ältere Max-Leopold Thaller ist nach dem Master-Abschluss an seiner ersten Arbeitsstelle gefordert. „Füreinander sind wir ein Ruhepol, unternehmen aber von Ausgehen bis Skitouren auch viel gemeinsam“, beschreiben die beiden die wohlthuende Basis ihrer Beziehung, die das junge Paar spürbar beflügelt.

BEFREIENDES GEFÜHL.

Wenn wir Eltern werden oder uns verlieben, steigt die Ausschüttung zahlreicher Hormone. Genau so kann diese wieder auf ein normales Maß zurückgehen – oder aber dauerhaft absinken.

Beim Älterwerden geschieht das als kontinuierlicher Prozess, den besonders Frauen mit dem Beginn der Wechseljahre deutlich spüren. Auch Männer kommen in eine Art Wechseljahre, wenn ihre Testosteronproduktion abnimmt. Sie sinkt allerdings langsamer und weniger stark als die der Östrogene bei Frauen. Die Libido könnte weniger werden, muss aber nicht. Beziehungen bekommen eine andere, tiefere Qualität, denn Bindungs- und Kuschelhormone wie Oxytocin wirken weiter. Und da manche Frauen endlich nicht mehr über Verhütung nachdenken müssen, leben sie ihre Sexualität freier aus. Das beflügelt natürlich auch ihre Partner. Andrea Füchsl hatte aus ihrem Familien- und Freundeskreis Berichte über unangenehme Beschwerden in den Wechseljahren „im Hinterkopf“. Als sie vor drei Jahren mit 54 selbst Hitzeattacken bekam, war sie auf weitere Folgen der Hormonumstellung gefasst. Die stellten sich auch ein, allerdings ganz anders als erwartet. „Früher habe ich mich für alle verantwortlich gefühlt, mich um alles gekümmert“, sagt die Physiotherapeutin; in Vaterstetten wohnt sie zusammen mit ihrem Sohn, der noch studiert. „Jetzt bin ich entspannter, selbstbewusster und gelassener – ein befreiendes, gutes Gefühl.“ Um diesen „absolut positiven Reifeprozess“ zu unterstützen, bewegt sich Andrea Füchsl viel: geht möglichst 10.000 Schritte täglich, was sie mit einer Tracking-Uhr kontrolliert, macht zu Hause Ausgleichsgymnastik, weil sie „körperlich hart arbeitet“. Sie ist Stammgast in einem nahen Hallenbad mit Sauna, ernährt sich gesund, ohne sich zu kasteien. „Ich versuche, normal mit der Situation umzugehen“, resümiert sie. „Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern so etwas wie die Pubertät rückwärts.“

LOGISCHE MECHANISMEN.

„Körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung wirken sich sehr positiv darauf aus, dass der Körper und damit auch der Hormonhaushalt im Einklang sind“, macht Prof. Dr. Karsten Müssig klar. „Auch ausreichender und regelmäßiger Schlaf sind für das Zusammenspiel von Hormonen wie dem Schlafhormon Melatonin und dem Wachmacher Serotonin



Andrea Füchsl hat mit den Hormonveränderungen in den Wechseljahren gelernt, „entspannter zu sein“ und findet den „Reifeprozess positiv“.

wichtig – kurzum alles, was zu einem gesunden Lebensstil gehört.“ Insgesamt gebe es beim Funktionieren der Hormone logische Regeln und Mechanismen. „Ihr Zusammenspiel hat einen entscheidenden Einfluss auf Lebensqualität und -erwartung“, sagt Prof. Dr. Karsten Müssig. Im Umkehrschluss könne ein Zuviel und Zuwenig Krankheiten verursachen oder begleiten. Dann helfen Endokrinologen, Leidenswege zu vermeiden. Und ganz zum Schluss, wenn wir die Welt verlassen, zündet das Gehirn nochmals ein Hormon-Feuerwerk. Wir wissen es nicht genau, aber es muss umwerfend sein. ///

DIE 5 WICHTIGSTEN GLÜCKSHORMONE.

Dopamin dient als Erreger der Nervenzellen. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle im Belohnungssystem des Gehirns.

Serotonin wirkt sich wohltuend auf die Gemütslage aus, reduziert außerdem das Schmerzempfinden und steigert die Motivation.

Noradrenalin wirkt aktivierend, macht wacher und beeinflusst insgesamt den Informationsaustausch im Körper.

Endorphine gleichen einer körpereigenen Droge, die zur Schmerzlinderung ausgeschüttet wird und in rauschartige Zustände versetzt.

Oxytocin fördert das emotionale Bindungsverhalten zwischen Menschen und kann Stress genauso wie Schmerzen reduzieren.



PODCAST FÜR MEHR GLÜCK.

Im Rahmen der BMW BKK Reihe „Prävention Digital“ hören Sie im Podcast „Glücksmomente wahrnehmen“, wie Sie mehr Glück erleben können. www.bmwbbk.de/gluecksmomente





ALLE MAL HERHÖREN!

Wie Sie die Natur für einen kostenlosen Hörtest für die ganze Familie nutzen können – und wann Sie zum Arzt gehen sollten.

Autorin: Barbara Lang

Die Natur spricht alle Sinne an. Vor allem unser Gehör bekommt zurzeit etwas geboten, wenn schon vor Sonnenaufgang das Morgenkonzert von Amsel & Co. beginnt. Achten Sie einmal bewusst darauf, welche Naturgeräusche Sie hören: das Summen der Bienen? Das Zirpen der Grillen? Den Flügelschlag und das charakteristische „Pfeifen“ von fliegenden Schwänen? Die Konzentration auf solche Naturgeräusche ist nicht nur eine schöne Achtsamkeits- und Entspannungsübung, sondern ein spielerischer Hörtest, den nicht nur Kinder lieben.

ABSCHALTEN UND STILLE „TANKEN“.

Hören Sie oder Ihr Kind manche Geräusche gar nicht, später oder leiser als der Rest der Familie? Tut jemandem ein Ton im Ohr weh? Kein Grund zur Panik – aber ein Grund zur Kontrolle: Sie sollten auf jeden Fall einen Termin in der Hals-Nasen-Ohren-Arztpraxis vereinbaren. Denn Hörschäden können weitreichende Auswirkungen haben: Die kindliche Sprachentwicklung hängt maßgeblich davon ab, schulische oder berufliche Konzentrations- und Lernschwierigkeiten können daraus entstehen und

auch soziale Ausgrenzung kann die Folge sein. „Beinahe 20 Prozent unserer Bevölkerung leiden unter Einschränkungen beim Hören“, sagt Prof. Dr. Holger Schulze vom Universitätsklinikum Erlangen-Nürnberg. Zusammen mit einem Forscherteam leitete er 2020 eine Studie, die zeigte, dass akute, hochgradige Lärmbelastung nicht nur die Haarsinneszellen in der Hörschnecke schädigen, sondern auch zu langfristigen Änderungen im Gehirn führen kann. Ob durch Maschinenlärm oder durch zu laute Konzerte, durch einen einzigen Knall oder anhaltenden Verkehr vor der Wohnung – starke Lärmbelastungen sind Hauptursachen für Hörstörungen. Und unsere Welt wird immer lauter – Ruhezeiten umso wertvoller! Daher sind tägliche Stille-Zeiten wichtig: nach Arbeit, Kindergarten und Schule, nach der Familienfeier, dem Freibadbesuch und dem Shoppingtrip.

VORBEUGEN IM KINDER- UND JUGENDALTER.

12,8 Prozent der Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren haben auf mindestens einem Ohr und bei mindestens einem Ton einen Hörverlust von mehr als 20 Dezibel (dB),



find eine Studie des Umweltbundesamts heraus. Und im Jugendalter steigt laut Deutschem Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V. die Zahl der dauerhaft Schwerhörigen stetig an. Grund: die weitverbreitete „Dauerbeschallung“ über Kopfhörer und In-Ears. Dabei ist entscheidend, welcher Schallpegel wie lange ans Trommelfell gerät. Prof. Thomas Zahnert, Direktor der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden: „Wenn Sie einen Kopfhörer mit 95 dB aufdrehen, müssen Sie bei sechs Stunden am Tag mit einem Risiko für das Innenohr rechnen. Bei einem Pegel von 100 dB reichen schon zwei Stunden aus.“ 95 dB entsprechen dem Lärm einer Holzfräsmaschine. Zum Glück lässt sich bei vielen Smartphones ein Grenzwert einstellen, wird er überschritten, kommt eine Warnmeldung.

ZU LAUTES SPIELZEUG?

Jugend und laute Musik sind ein Klassiker – worüber sich Eltern weniger Gedanken machen, ist die Lautstärke von Kinderspielzeug. Ob Babyrassel, Quietschente oder Activity-Elemente mit Soundeffekt – häufig liegen die Geräuschpegel über dem, was für empfindliche Baby- und Kinderohren gut ist. Europäische Richtlinien sind da leider wenig hilfreich: Sogenanntes ohrnahes Spielzeug darf demnach 2,5 cm vom Ohr entfernt einen Spitzenpegel von 110 dB aufweisen. Zum Vergleich: Ein Düsenflugzeug hat 130 dB, die Schmerzgrenze für unser Ohr liegt bei 120 dB. Hingegen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Kinder eine maximale Lautstärke von 75 dB. Wie laut



Fotos: iStock (4)

ist Ihr Alltag? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter kindergesundheit-info.de die Checkliste „Laut & leise – wie & wann?“ zum Download an.

RECHTZEITIG BEHANDELN!

Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – Lärm belastet den gesamten Organismus und das Gehör. Aus gelegentlichem Pfeifen, Rauschen oder Dampffheit kann sich chronisches Ohrenpfeifen (Tinnitus) oder Schwerhörigkeit entwickeln, wenn das Ohr keine Erholung bekommt. Das Tückische: Bleibende Lärmschäden kommen schleichend, oft lange unbemerkt. Ebenso verhält es sich mit der natürlichen Altersschwerhörigkeit, die ab dem 60. Lebensjahr einsetzt. Auch wenn sie offensichtlich wird, scheuen sich viele vor dem Hörgerät. Doch je früher die Hörhilfe kommt, desto einfacher läuft die Umstellung. Haben sich Ohr und Gehirn erst mal daran „gewöhnt“, schlecht zu hören, wird die „Umgewöhnung“ auf die Geräuschvielfalt umso schwieriger. Keinesfalls sollten Betroffene ihr Hörgerät deshalb aus Eitelkeit ungenutzt lassen. Zudem droht die Einsamkeitsspirale: „Wer nichts mehr hört, kann nicht verstehen, auch nicht intellektuell“, sagt Prof. Zahnert. „Schwerhörige verlernen das Zuhören. Die Erkrankung trennt sie somit von den Menschen.“ Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum Ihre BMW BKK das Projekt Gesundes Hören vom BKK Landesverband fördert. Mehr darüber erfahren Sie hier: www.bkk-bayern.de ///



VORSORGE FÜR KINDER.

Bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt wird auch das Hörvermögen Ihres Kindes getestet. Das Gesundheitsprogramm BKK Starke Kids bietet Leistungen über den gesetzlichen Rahmen hinaus: bkkstarkekids.de



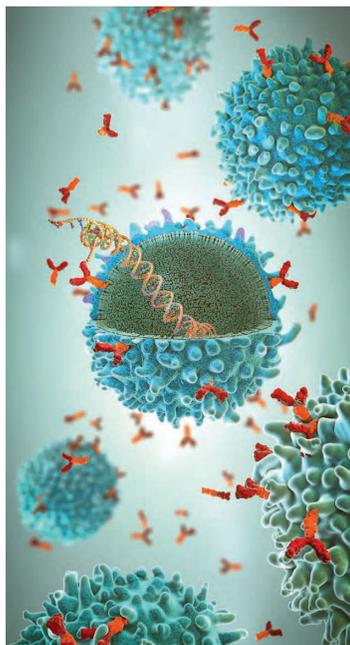



ZUKUNFT
ENTDECKEN
MIT DER
BMW BKK.

FRISCH AUS DER FORSCHUNG.

Seit drei Jahren berichten wir hier über innovative Forschung. Zeit zu fragen: wie haben sie sich entwickelt, was geschieht aktuell? Eine Auswahl der spannendsten Themen und Entdeckungen.*

Autorin: Karen Cop



IMMUNOTHERAPIEN GEGEN KREBS.

Dieser Traum wird wahr: die Zerstörung von Krebszellen ohne Chemotherapie und Bestrahlung, sondern aus eigener Kraft. Im Idealfall entarten Zellen erst gar nicht. Die Forschung zu Therapieverfahren, die das körpereigene Immunsystem nutzen, läuft auf Hochtouren, etwa am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Dort werden Krebs-Impfstoffe entwickelt: Das können Eiweiße in Kombination mit die Immunantwort verstärkenden Substanzen sein oder Tumorzellen, die sich nicht mehr vermehren können. Prof. Dr. Niels Halama, Leiter der Abteilung Translationale Immuntherapie am DKFZ sowie Oberarzt und Leiter der Forschungsgruppe Adaptive Immunotherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg: „Die Impfung soll dem Immunsystem wieder beibringen, dass die Tumorzellen ‚fremd‘ sind und bekämpft werden müssen.“ Denn, erklärt der Forscher weiter: „Normalerweise werden Zellen mit ungewöhnlichen Merkmalen direkt vom Immunsystem beseitigt. Bei einem Tumor müssen die Veränderungen der Zellen dazu geführt haben, dass das Immunsystem sie nicht mehr als ‚fremd‘ erkennt, sondern toleriert.“ Auch Hersteller wie BioNTech arbeiten wieder verstärkt an Tumor-Vakzinen – die schnelle Entwicklung der mRNA-Impfstoffe gegen Coronaviren wäre ohne Vorarbeiten aus der Krebsforschung nicht möglich gewesen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ALS ARZT.

Dank immer mehr Patientendaten und Erkenntnissen ist KI in der Lage, in Sekundenschnelle Symptome und mögliche Krankheitsverläufe zu vergleichen. Als Diagnostiker und Arztassistenten sind sie schon heute unverzichtbar. Prof. Dr. Martin Hirsch¹, Leiter des Instituts für Künstliche Intelligenz am Universitätsklinikum Marburg (UKGM):

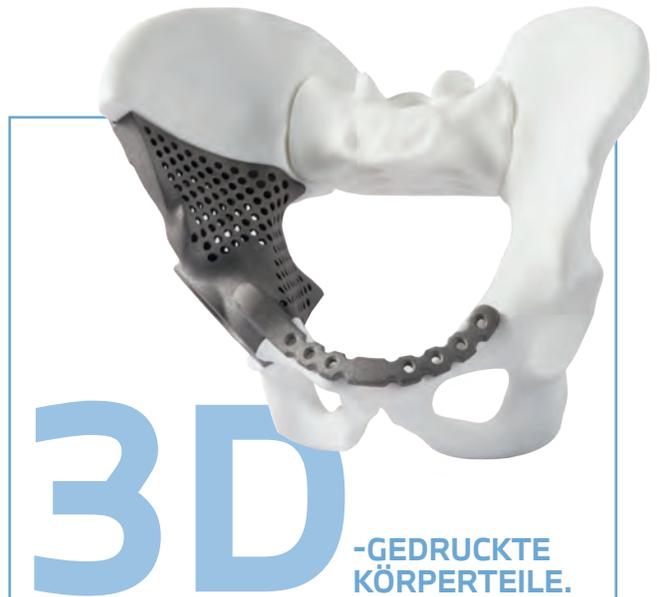
„KI kann Arbeiten wie die Erkennung von Mustern in immer gleicher Qualität 24 Stunden am Tag durchführen, ohne müde zu werden.“ Forscher haben bereits Algorithmen entwickelt, die z. B. zuverlässig Herzinfarkte entdecken oder chronische Krankheiten überwachen. Auch im Krankenhaus spielt KI eine zunehmend größere Rolle, sowohl in der roboterassistierten Chirurgie wie auch beim Krankenhausdatenmanagement. Universitäts-Prof. Dr. Dr. Wilfried von Eiff²: „Das digitalisierte Krankenhaus 4.0 arbeitet fehlerfrei und entlastet das Personal von Verwaltungsaufgaben, sodass mehr Zeit für den Patienten verfügbar ist. Es ermöglicht mehr Qualität: Indikationsqualität, Prozessqualität sowie Ergebnisqualität auf hohem Niveau.“

GEN-SCHEREN GEGEN KRANKHEITEN.

2006 gelang es japanischen Forschern, Bindegewebszellen in Stammzellen umzuprogrammieren. 2020 bekamen die Molekularbiologinnen Jennifer A. Doudna und Emmanuelle Charpentier den Chemie-Nobelpreis für ihre Entwicklung der „CRISPR/Cas-Methode“, „Gen-Schere“ genannt. Damit kann Erbgut verändert werden, das heißt: DNA-Bausteine können mit Informationen für erbliche Erkrankungen umgeschrieben, mit einer „molekularen Schere“ herausgeschnitten und/oder Genketten eingefügt werden. Das menschliche Genom ist seit Mai 2021 entschlüsselt. Forscher wie Professor Christof von Kalle, BIH Chair für Klinisch Translationale Wissenschaften und Gründungsdirektor des Klinischen Studienzentrums vom Berlin Institute of Health in der Charité, wissen heute, dass rund 8.000 verschiedene Erkrankungen ihren Ursprung in einem Fehler eines einzigen Gens haben. Die Genterapie hat seltener unerwünschte Nebenwirkungen als herkömmliche. „Neue Vektoren, die ‚Genfähren‘, setzen das therapeutische Gen viel gezielter ein“, berichtet Prof. von Kalle. „Und die Gen-Schere CRISPR/Cas erlaubt es immer häufiger, nur noch exakt die falsche Stelle innerhalb des Gens herauszuschneiden und durch die richtigen Buchstaben oder Genabschnitte zu ersetzen.“

Ausführliche Interviews mit diesen Wissenschaftlern lesen Sie in:

¹ Gesundheit 3/20, ² Gesundheit 1/22, ³ Gesundheit 2/22



Gedruckte Zähne haben längst Einzug in Zahnarztpraxen gehalten. Ein Hüftgelenk aus dem 3D-Drucker ist keine Zukunftsmusik: Es wird nach einer Beckenanalyse und Programmierung des Druckers mit AutoCAD-Software passgenau für einen Patienten erstellt. Auch Knochenteile können bereits gedruckt werden. Haut und Gewebe gehören zum aktuell möglichen „Bioprinting“ oder „Tissue Engineering“. Dafür werden körpereigene Zellen und Stützmaterial zu „Biotinte“ gemischt und vom Drucker verarbeitet. Nur Blutgefäße sind noch eine Herausforderung. „Gefäße sind die Königsklasse“, sagte Prof. Dr. Petra Kluger im Gespräch mit der GESUNDHEIT³. Einzelne herzustellen sei zwar schon möglich, doch „bei fast jedem Organ brauchen wir Gefäße als Versorgungssystem: einen Baum von Gefäßen mit immer feineren Verästelungen, die unter einem Millimeter klein sind. Die würden wir mit einer Pinzette zerdrücken. Deshalb hoffen wir so sehr auf das Drucken.“ Ein kleines künstliches Herz wurde zwar bereits 2019 in Israel gedruckt, doch das Zusammenspiel der Zellen klappte nicht, sodass es nicht schlagen konnte. Prof. Kluger: „Die komplexen Organe hat die Natur nicht umsonst über viele Jahrmillionen entwickelt!“ Wissenschaftler wie sie sind jedoch optimistisch, dass 3D-Drucker bald in Operationssälen zu finden und in einigen Jahren Organe herzustellen sind – Hoffnung für alle, die ein Spenderorgan brauchen. Für ein gedrucktes Organ werden körpereigene Zellen genutzt, sodass eine lebenslange Behandlung mit Immunsuppressiva, die das Abstoßen eines menschlichen oder tierischen Spenderorgans verhindern soll, unnötig wird.



BEHANDLUNG MIT VIRTUAL UND AUGMENTED REALITY.

Mit Virtual-Reality-Brillen kann man nicht nur neue Welten entdecken, sondern real Ängste (z. B. Höhenangst) und Phobien (z. B. Klaustrophobie) bekämpfen. Denn mit einer VR-Brille begeben sich die Patienten beispielsweise in luftige Höhen oder enge Räume, wohlwissend, dass sie nicht in Gefahr sind. So lernt das Gehirn Schritt für Schritt, dass Emotionen wie Panik unangemessen sind. Auch bei der Ausbildung von Medizinern kommen VR-Brillen zum Einsatz, um die menschliche Anatomie zu veranschaulichen oder Operationen zu simulieren. „Wir können die Planung einer Operation dreidimensional und plastisch zeigen und auf diese Weise besser begreifbar machen“, erklärt Prof. Dr. Erdem Güresir, Klinik für Neurochirurgie am Universitätsklinikum Leipzig (UKL).

Augmented Reality erleichtert echte Operationen, denn mit der AR-Technologie können Daten auf einem Tablet, einer Datenbrille oder einem Projektor dargestellt werden. Bei minimalinvasiven Eingriffen blendet sie während der OP Informationen in das Sichtfeld der Chirurgen, was z. B. bei der Behandlung von bösartigen Tumoren wertvoll ist; sie müssen komplett entfernt werden, während gesundes Gewebe möglichst erhalten bleibt.

BAHNBRECHENDE „GERIATRONIK“ WIE PFLEGEROBOTER.



GENDIAGNOSTIK.

Ihre BMW BKK hat eine Vereinbarung mit mehreren Unikliniken geschlossen, damit Versicherte bei Verdacht auf eine seltene Erkrankung kostenlos die Exom Gendiagnostik in Anspruch nehmen können, bei Bedarf mit DNA-Sequenzierung. Mehr dazu: www.bmwbbkk.de/IBV



Der Pflegenotstand gehört zu den größten Problemen im Gesundheitswesen. Laut Meldung des Bundesministeriums für Gesundheit waren Anfang 2021 4,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Und wir werden immer älter: in den letzten 60 Jahren rund zwölf Jahre. In Garmisch-Partenkirchen, einem Landkreis mit besonders hohem Altersdurchschnitt, wird deshalb seit 2018 mit Hochdruck an Lösungen gearbeitet. Die Technische Universität München hat seitdem einen 30.000 Quadratmeter großen Campus aufgebaut, auf dem Mensch und Technik lernen, miteinander zu leben. Die TUM arbeitet u.a. mit LongLeif zusammen, einer Stiftung, die z. B. Musterwohnungen mit modernster Technik zeigt. Eine solche kann es älteren und kranken Menschen schon heute ermöglichen, länger zu Hause zu leben, statt in ein Pflegeheim zu ziehen. Geschäftsführer Viktor Wohlmannstetter: „Wir haben ein elektronisch hochstellbares Aufstehbett in ein Standard-Bettgestell eingebaut, aber auch einfache technische Geräte werden gerade erprobt, z. B. ein kleines, über Infrarot gesteuertes Wägelchen, das hinter ihnen herfährt und transportiert, was Pflegebedürftige brauchen.“ Und mittendrin agiert „GARMI, der Roboterassistent mit intelligentem Tastsinn“, wie sein Erfinder Prof. Dr. Sami Haddadin ihn nennt. Der Roboter kann Pflegekräfte mit seinen nimmermüden Armen entlasten, Senioren bedienen, ihnen den Puls messen oder notfalls den Arzt rufen. Und das Beste ist: GARMI⁴ lernt täglich dazu. Mehr über ihn und zukunftsweisende Geriatrie erfahren Sie hier:

geriatrics.mirmi.tum.de/de/geriatrie



Fotos: AdobeStock (2), iStock (2), EOS, TU München

⁴ Über die „ersten Schritte“ von GARMI lesen Sie in der Gesundheit, Ausgabe 2/20



WAS IST WICHTIG FÜR EIN GUTES ARZTGESPRÄCH?

Wenn Sie sich gut auf Ihren Arzttermin vorbereiten, helfen Sie Ihrem Arzt, die bestmögliche Therapie für Sie zu finden. Für Ihre Checkliste haben wir Tipps und Vorschläge für Fragen vorbereitet.

Autorin: Cora Keller

Damit Ihr Arzt Ihre Erkrankung schnell erkennt und Ihr Arztgespräch lösungsorientiert verläuft, lohnt sich eine gute Vorbereitung. Nehmen Sie Unterlagen wie Ihre Versichertenkarte oder Ihren Impfausweis griffbereit mit. Die Gründe für Ihren Arztbesuch sollten Sie auf einer Checkliste notieren. Stellen Sie sich ein paar Fragen vorab und notieren Sie Ihre Antworten:

- Welche Beschwerden haben Sie und wie äußern sich diese?
- Sind Sie müder als sonst? Was hat sich sonst verändert, was tut weh? Notieren Sie alle Symptome, auch falls Ihnen manche peinlich sein sollten.
- Seit wann haben Sie Beschwerden?
- Was haben Sie bereits unternommen?
- Leiden Sie unter chronischen Krankheiten oder Allergien? Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie deshalb Medikamente einnehmen, machen Sie eine Liste!
- Hatten Sie in letzter Zeit Untersuchungen, z. B. Bluttests? Wurden Röntgen- oder andere Bilder (CT, MRT, etc.) erstellt? Nehmen Sie alle Ergebnisse, Fotos oder DVDs mit.

MÖGLICHE FRAGEN AN IHREN ARZT.

Patienten sind verschieden, dementsprechend können sich auch ihre Erkrankungen mit unterschiedlichen Symptomen äußern. Je nach Beschwerden ergeben sich deshalb zusätzliche, persönliche Fragen. Die folgenden Fragen zur Therapie passen jedoch so gut wie immer:

- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Gibt es alternative Therapiemöglichkeiten?
- Wie kann ich zur Heilung beitragen, z. B. durch eine Anpassung meiner Ernährung?
- Bin ich arbeitsunfähig, brauche ich eine ärztliche Bescheinigung?
- Werden die Therapiekosten von gesetzlichen Krankenkassen übernommen?

Wenn Sie die Fragen nicht extra notieren möchten, nehmen Sie einfach diesen Beitrag mit! Checklisten weiterer möglicher Fragen hat beispielsweise die Patienten Universität an der Medizinischen Hochschule Hannover zusammengestellt:

www.patienten-universitaet.de



MEDIZINISCHE BERATUNG.

Haben Sie Fragen zu Erkrankungen oder Gesundheitsvorsorge? Möchten Sie sich über Impfungen informieren, z. B. vor einer Reise? Dann nutzen Sie die medizinische Hotline zum Ortstarif: **089 125 016 118** Mehr dazu: www.bmwbbk.de/medizinische-beratung



GESUNDE ZÄHNE.

Ohne eine intakte Mundflora sind die härtesten Zähne verloren! Ein Blick in die Mundhöhle, auf zahnhartharte Fakten und schützende Tipps*.

Autorin: Cora Keller

32

Zähne haben die meisten Erwachsenen: 8 Schneidezähne, 4 Eckzähne, 8 Prämolare sowie 12 Molare – das sind die Mahlzähne oder großen Backenzähne inklusive 4 Weisheitszähnen. Der Zahnarzt teilt das Gebiss in Quadranten auf; das macht je zwei Abschnitte im Ober- und Unterkiefer mit 8 Zähnen. Ab dem sechsten Lebensjahr lösen diese bleibenden Zähne das Milchgebiss ab: Die Milchzahnwurzeln lösen sich auf, bis der Zahn wackelt. Die ersten Milchzähne zeigen sich um den sechsten Monat der Babys; mit zwei bis drei Jahren ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen komplett. Die Natur hat es als „Abrasionsgebiss“ angelegt, das abgenutzt werden soll – Kleinkinder „dürfen“ also mit den Zähnen malmen und knirschen.

Ein gesunder Zahn

ist mit seinen Zahnwurzeln fest mit dem Zahnhalteapparat aus Zahnfleisch, Knochen, Wurzelzement und -haut im Kiefer verankert. Nur die Zahnkrone sollte sichtbar sein. Ihre oberste Schicht bildet der Zahnschmelz, die härteste Substanz des menschlichen Körpers aus Kalzium und Spurenelementen wie Magnesium und Fluorid. Der Zahnschmelz schützt das Innere des Zahns: das Zahnbein (Dentin) mit seinen Dentinkanälchen, in denen Nerven liegen, sowie das weiche Zahnmark, das mit dem Körper verbunden ist. Nur die Zahnkrone ist mit Zahnschmelz überzogen, deshalb spüren wir Wärme oder Kälte, falls der Zahnhals freiliegt. Zahnschmelz ist einzigartig und kann sich nicht erneuern, daher muss er mit guter Zahnpflege vor Bakterien und Säuren geschützt werden. Nächtliches Knirschen, bei dem viel Druck ausgeübt wird, kann ebenfalls zu Schäden führen und sollte z. B. mit Entspannungsübungen und/oder einer Aufbisschiene ärztlich behandelt werden.

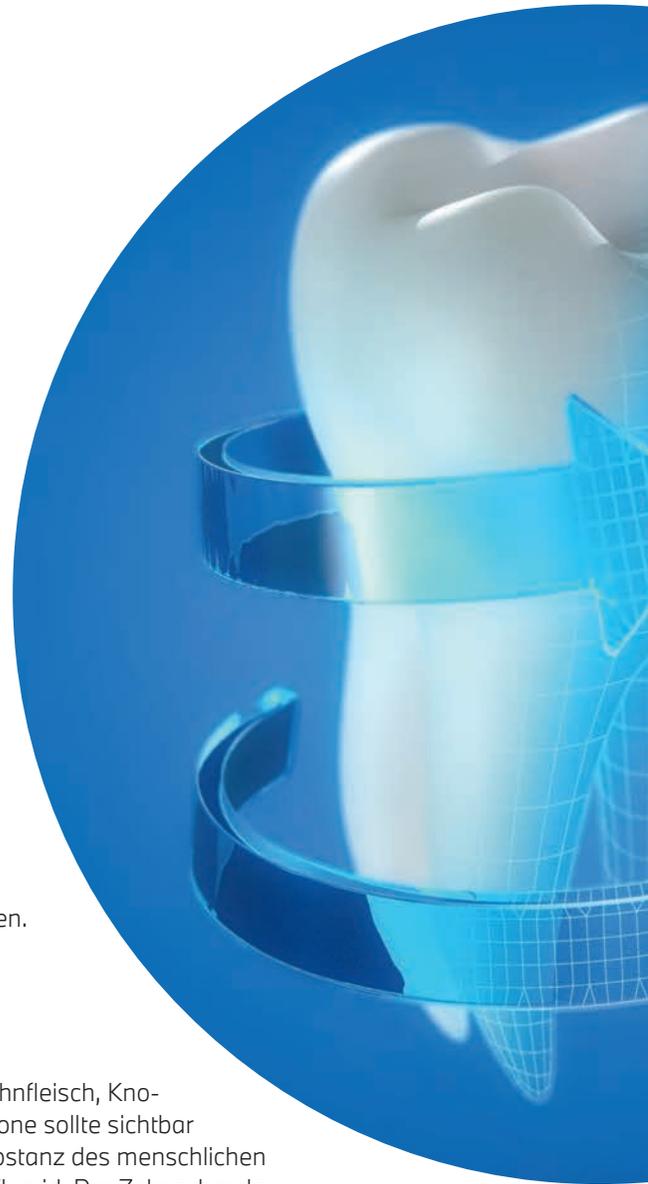


Foto: Adobe Stock

50 – 100 Milliarden

Mikroorganismen, vor allem Hunderte Arten Bakterien, bilden die Mundflora in der Mundhöhle. Ein Kubikzentimeter Spucke enthält rund drei Milliarden Bakterien. Im Speichelfluss umspülen sie die Zähne, schützen diese und den Organismus vor Entzündungen. Gerät das Mundmikrobiom aus der gesunden Balance, können Bakterien wie Karies den Zahnschmelz angreifen, Parodontitis zerstört den Zahnhalteapparat, schlimmstenfalls mehr: „Sehr wahrscheinlich sind dieselben Bakterien, die Parodontitis auslösen, auch die Ursache für erhöhten Blutdruck und vermehrte Herzinfarkte sowie Schlaganfälle“, warnt Dr. med. Johannes Baulmann, Leiter Angiologie der Kardiologischen Klinik am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. Das Institut der Deutschen Zahnärzte (IDZ, www.idz.institute) führt der Bevölkerung im Rahmen der Deutschen Mundgesundheitsstudien seit 1997 auf den Zahn und liefert Zahlen wie diese: 81,3 Prozent der 12-jährigen Kinder sind kariesfrei, nur jeder achte Senior zwischen 65 und 74 ist zahnelos. Rund 40 Prozent der Acht- und Neunjährigen brauchen eine Spange.

Zahngesunde Ernährung.

Zähne beißen und zerkleinern gern, außerdem lieben sie Speichel, der beim Kauen entsteht und den pH-Wert neutralisiert. Säure und Zucker mag unser Gebiss dagegen gar nicht, denn beides greift den Zahnschmelz an. Zucker, egal ob Fructose oder Glucose, ist zudem Futter für schädliche Bakterien wie Karies. Deshalb sind z. B. Fruchtsäfte und Softdrinks wahre Zahnfeinde. Eine zahnfreundliche Ernährung enthält viel Kalzium zur Stärkung von Zähnen und Kieferknochen, z. B. aus Nüssen und grünem Gemüse. Magnesium, etwa aus Vollkorn und Hülsenfrüchten, und Vitamin D aus fettreichem Fisch wie Lachs unterstützen die Aufnahme. Vitamin C aus frischem Obst und Gemüse stärkt das Zahnfleisch. Fluoride schützen vor Karies; das Spurenelement steckt in Fisch, Hülsenfrüchten sowie schwarzem Tee.

Gute Zahnhygiene

geht so: Zweimal täglich zwei bis drei Minuten lang den Zahnelbelag am besten mit der elektrischen Zahnbürste mit Zahnpasta entfernen, bis die Zunge über glatten Zahnschmelz gleitet.

Kleine Bürstenköpfe mit mittlerer Härte sind optimal. Dazu die Beläge zwischen den Zähnen nicht vergessen! Kleine Zwischenräume werden mit Zahnseide, größere Lücken mit Interdentalbürstchen gereinigt. Gesundes Putzen sollten schon Kleinkinder lernen, z. B. mit Goldie, dem Seelöwen, im Zahnputzfilm: www.lagz.de/lehrfilm-goldie. Harte Ablagerungen (Plaques) von Bakterien, Mineralien und Essensresten an Zähnen und Zahnersatz sollten vom Zahnarzt entfernt werden, da sie das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Ihre BMW BKK unterstützt die professionelle Zahnreinigung bei Versicherten über 18 Jahren mit einem Zuschuss von bis zu 40 Euro pro Jahr: www.bmwbkk.de/frueherkennung. Und: Regelmäßige jährliche Kontrolle beim Zahnarzt sichert den höchstmöglichen Zuschuss bei Zahnersatz.



ZAHNVORSORGE FÜR KLEIN- KINDER.

Damit Karies von klein auf keine Chance hat, bietet die BMW BKK auch für Babys und Kleinkinder Zahnvorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung an. Mehr über die Leistung: www.bmwbkk.de/zahne





„ENDOMETRIOSE“ – WAS TUN?

Sie ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen von Frauen: schmerzhaft, aber oft lange unerkannt. Dabei ist eine frühe Behandlung nötig und möglich. Ein Bericht zu Diagnostik und Therapien.

Autorin: Stephanie Dröner

Endometriose gilt bei Medizinerinnen eigentlich als gutartige Erkrankung: Sie beginnt oft in der Pubertät und endet mit den Wechseljahren, weil sie mit dem weiblichen Zyklus zusammenhängt. „Ich bekam mit zwölf Jahren meine Periode“, erinnert sich Claudia P., die seitdem während der Tage unter Schmerzen leidet – manchmal ließ sich der Alltag für die heute 35-Jährige nur mit Tabletten aushalten. Dass hinter ihren Beschwerden eine Krankheit stecken könnte, konnte sie sich nicht vorstellen: „Für mich war das normal.“ Und auch ihr Umfeld, ihre Eltern und Freundinnen, vermittelten ihr, die Schmerzen gehörten zum Frausein einfach dazu: „Sie rieten ‚Entspann dich!‘ und ich glaubte, dass ich da ‚durchmuss‘.“

Doch Claudia P. war nicht „sehr empfindlich“, wie sie auch zu hören bekam. Sie gehört zu den vielen Frauen in Deutschland, die, so die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V., unter Endometriose leiden. Bei der chronischen Erkrankung wächst Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, an den falschen Stellen, etwa an den Eierstöcken oder an anderen Stellen im Bauch. Diese sogenannten Endometrioseherde bauen

sich im Zyklus wie die Gebärmutter Schleimhaut auf und bluten während der Menstruation mit. Da das Blut nicht wie die Monatsblutung aus der Vagina abfließen kann, können sich Verklebungen und Vernarbungen bilden, und das Immunsystem reagiert mit Entzündungen.

KRANKHEIT VERSUS KINDERWUNSCH.

Obwohl Endometriose mit hierzulande 40.000 Neuerkrankungen pro Jahr zu den häufigsten gynäkologischen Krankheiten gehört, dauert es meist lange bis zur Diagnosestellung. „Ab dem Beginn der Beschwerden vergehen im Durchschnitt sechs bis zehn Jahre, bis eine Endometriose diagnostiziert wird“, bestätigt Professor Dr. med. Markus Hoopmann, Leiter der gynäkologischen Sonografie an der Frauenklinik des Universitätsklinikums Tübingen. Einer der Gründe: Nicht nur Betroffene, auch die behandelnden Ärzte denken häufig nicht an Endometriose. Manchmal entdecken sie die Erkrankung erst, wenn Paare Kinder möchten und es nicht so schnell klappt wie erwartet. Für eine eingeschränkte Fruchtbar-

keit kann es unterschiedliche Ursachen geben. Doch auch Endometrioseherde können ein Grund sein, wenn sie die Funktion der Eileiter behindern oder sich eine befruchtete Eizelle schlechter in der Gebärmutter einnisten kann. „Bei 40 bis 60 Prozent der ungewollt kinderlosen Frauen ist Endometriose die Ursache“, weiß Chefarzt Dr. Yemenie Aschalew von der Helios Klinik in Schkeuditz. Auch bei Claudia P. wollte es trotz jahrelanger Versuche mit einer Schwangerschaft einfach nicht klappen. Hilfesuchend wandte sie sich schließlich an ihre Gynäkologin – und hörte den Begriff „Endometriose“ zum ersten Mal.

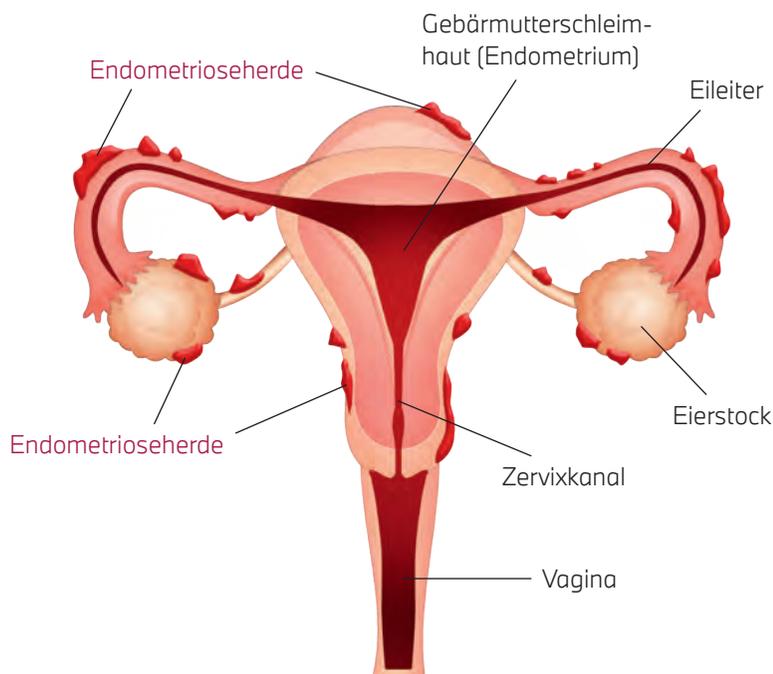
BLICK IN DEN BAUCHRAUM.

Unterleibskrämpfe, starke Regelblutung, ungewöhnliche Müdigkeit, Schmerzen beim Sex und beim Wasserlassen: Bei solchen charakteristischen Beschwerden empfehlen Ärzte, eine zertifizierte Endometriose-Einrichtung aufzusuchen. In Deutschland gibt es rund 100 dieser spezialisierten Zentren. Die Endometriose Vereinigung e. V. listet sie unter www.endometriose-vereinigung.de. Bildgebende Verfahren wie MRT, CT und die Sonografie helfen den Medizinern dort bei der Diagnose: Ultraschall-Untersuchungen ermöglichen das Aufspüren von Herden und nehmen, so Prof. Hoopmann, auch bei der Planung eines möglichen Eingriffs eine wichtige Rolle ein. Die

Bauchspiegelung gilt als die zuverlässigste Methode zur Diagnose, gleichzeitig können Endometrioseherde entfernt werden.

BEHANDLUNG JE NACH BEDÜRFNIS.

Claudia P. entschied sich ebenfalls für eine Bauchspiegelung. Eine medikamentöse Therapie mit Hormonen wie Gestagen kam für sie nicht infrage: Zwar kann die Behandlung verhindern, dass sich neue Wucherungen bilden, doch sie mindert die Fruchtbarkeit. Dauerhafte Heilung verspricht leider keine der Methoden, zumindest nicht allein. Fachleute empfehlen deshalb einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, der auch Faktoren wie Ernährung, Physio- und Psychotherapie beinhaltet. Schließlich gilt Endometriose als „Chamäleon der Gynäkologie“, und so vielfältig wie das Erscheinungsbild der Erkrankung sind die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen. Bei Claudia P. erfüllte sich nach der Behandlung der Eileiter auch ihr Kinderwunsch. Dankbar streichelt sie über ihren gewölbten Bauch. Von der Endometriose und deren Begleiterscheinungen spürt sie während der Schwangerschaft gar nichts. Im Moment denkt die werdende Mutter deshalb nur an das eine: dass ihr Kind gesund zur Welt kommt. ///



Fotos: iStock, Adobe Stock



BKK KINDERWUNSCH.

Haben Sie und Ihr Partner einen Kinderwunsch, werden aber nicht schwanger? Die BMW BKK unterstützt Sie bei der Familienplanung und im Falle einer künstlichen Befruchtung mit unserem Programm BKK Kinderwunsch. www.bmwbkk.de/kinderwunsch



„HIER KANN ICH ETWAS BEWIRKEN!“

Hannah Bachner, 19, macht ihre Ausbildung bei der BMW BKK – aus vielen guten Gründen und einem besonders: Vertrauen. Ein Blick hinter die Kulissen.

Autorin: Karen Cop



**AZUBI-
WAHLTARIF.**

Die BMW BKK bieten jungen Auszubildenden einen speziellen Wahltarif. Dabei werden alle belohnt, die etwas für ihre Gesundheit tun. Mehr erfahren? www.bmwbkk.de/azubi



Gesundheit ist für Hannah Bachner von Haus aus „ein wichtiges Thema“. Ihre Mutter arbeitete als Arzthelferin, sie selbst findet die Auswirkungen des Lebensstils auf die Gesundheit spannend, etwa der Ernährung. Sie isst intuitiv gesund, möglichst regionale Lebensmittel und außerdem „liebe ich Obst“. Nach der Realschule wusste die damals 16-Jährige deshalb: „Ich will etwas mit Gesundheit machen, aber nicht als Krankenschwester, lieber im Büro.“ Eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten (SoFa) klang für sie perfekt. Da ihr Vater bei BMW arbeitet und Hannah schon als Kind bei der BMW BKK (mit)versichert war, kam als erste Bewerbung nur eine in Frage: „Bei der Krankenkasse meines Vertrauens.“

DIE AUSBILDUNG BEI DER BMW BKK.

Inzwischen ist Hannah Bachner 19 Jahre alt, im dritten Lehrjahr, und von der Ausbildung bei der BMW BKK überzeugt: „Die Krankenkasse ist kleiner als andere, deshalb liegt der Fokus auf jedem Einzelnen. Und weil es bei jedem Werk eine Filiale gibt, kann man schnell vorbeischaun.“ Das gibt nicht nur den Versicherten ein gutes Gefühl, auch Mitarbeitern und Auszubildenden, die „viel selbstständig machen“ können. Hannah Bachner kennt jetzt das gute Gefühl: „Ich kann etwas bewirken.“

„Meine Ausbildung ist unglaublich abwechslungsreich!“

Schon öfter bekam sie von Kunden positive Rückmeldungen und nette Worte wie: „Sie haben mir den Tag verschönert.“

Mal abgesehen davon, dass die Ausbildung „unglaublich abwechslungsreich“ ist. Die Auszubildenden hospitieren in den unterschiedlichsten Abteilungen: Belegmanagement, Kundenservice, Vertrieb oder Marketing, und immer wieder treffen sie sich mit anderen BKK-Azubis zum Lernen in der Akademie in Hessen.

IM BERUFSLEBEN ANGEKOMMEN.

Auch bei der BMW BKK kam Hannah Bachner gut herum: Sie startete in München, war in Dingolfing und arbeitet jetzt in Regensburg. „Ich wurde überall herzlich aufgenommen und bin total integriert.“ Mittags geht sie mit Kollegen und anderen Azubis essen, manche sind Freundinnen geworden. Die Ausbildungszeit ist noch nicht vorbei, aber Hannah Bachner weiß schon sicher: „Bei der Pflegeversicherung in Regensburg möchte ich erst mal bleiben, mir neues Wissen aneignen und mich im Haus weiterentwickeln.“ ///



Hannah Bachner macht eine Ausbildung als
Sozialversicherungsfachangestellte bei der BMW BKK.



JETZT BEWERBEN!

Lust auf unser Team bekommen?
Am besten gleich bei der BMW
BKK bewerben! Wie das geht und
was Sie erwartet, erzählt Ihnen
unser Ausbildungskoordinator
Florian Moeckl im Interview
online. Hier geht's lang:
[https://www.bmwbkk-
gesundheit.de/ausbildung/](https://www.bmwbkk-gesundheit.de/ausbildung/)





Felix Neureuther, 39, fuhr vor allem Slalom und Riesenslalom und war der erfolgreichste deutsche alpine Skirennfahrer im Weltcup. Der Sohn der Skirennläufer Rosi Mittermaier und Christian Neureuther engagierte sich schon während seiner aktiven Zeit für Kinder und unterstützte Projekte als Botschafter. Nach seiner Karriere als Profisportler gründete er im Januar 2020 die Felix-Neureuther-Stiftung mit dem Ziel, die Bewegung und Gesundheit von Erwachsenen, aber vor allem von Kindern und Jugendlichen zu fördern, z. B. mit Programmen wie „Beweg dich schlau!“. Mehr zum Bewegungsprogramm sowie zu den BDS Championships Bayern: www.bewegdichschlau.com

BEWEGUNG MACHT SCHLAU!

Wer sich bewegt, ist fitter, weiß Ex-Skirennfahrer Felix Neureuther. Mit seiner Stiftung und „Beweg dich schlau!“ möchte er vor allem Kinder und Jugendliche anregen, aktiv zu sein – und die BMW BKK fördert das Bewegungsprogramm im Sinne gesunder Prävention.

Interview: Jens Gerhardt

Lieber Felix, was war der Anlass, nach Ihrer aktiven Karriere als erfolgreicher Sportler eine Stiftung zu gründen?

Für mich ist soziales Engagement völlig selbstverständlich. Deshalb habe mich schon während meiner Karriere sozial engagiert. Ich bin sehr dankbar für die großartige Zeit, die ich durch den Skisport erleben durfte, und möchte nun etwas von meinem Glück weiter- und der Gesellschaft zurückgeben.

Mir ist es wichtig, einen aktiven Beitrag zu leisten, Verantwortung zu übernehmen und zu einer gesünderen und nachhaltigeren Welt beizutragen. Das kann ich am besten im Rahmen meiner Stiftung, die ich 2020 gegründet habe.

Welche Schwerpunkte wollen Sie mit Ihrer Stiftung setzen?

Im Mittelpunkt steht die Förderung von Kindern und Jugendlichen. Ich möchte ihnen zeigen, dass Bewegung Spaß machen kann. Aktuell bewegen sich Kinder viel zu wenig. Und das hat gravierende negative Folgen: Haltungsschäden, Übergewicht und chronische Krankheiten. Es ist extrem wichtig, sich schon von klein auf ausreichend und vielseitig zu bewegen, denn Sport trägt nicht nur zur physischen Gesundheit bei, sondern auch zur mentalen Ausgeglichenheit, Aufnahmefähigkeit und kognitiven Leistungsfähigkeit. Das hilft nicht nur im Alltag, sondern auch beim Lernen und in der Schule. Im Idealfall legen wir durch unser Programm „Beweg dich

schlau!" (BDS) schon sehr früh den Grundstein für einen gesundheitsorientierten Lebensstil.

Was genau ist das Programm „Beweg dich schlau!“?

Durch spielerische Bewegungsübungen, die Kopf und Körper gleichzeitig aktivieren, werden die physische Gesundheit, mentale Ausgeglichenheit und kognitive Leistungsfähigkeit gefördert. Das Programm wendet sich an Kinder im Alter von ein bis zehn Jahren und fördert durch altersentsprechende Wahrnehmungs- und Bewegungsimpulse die motorische, kognitive und emotional-soziale Entwicklung. Außerdem enthält das Programm Anregungen und digitale Inhalte für Erzieher*innen, Lehrer*innen und Eltern, die die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten.

Durch Bewegungsabläufe wird die Konzentration gefördert und es entstehen neue Vernetzungen im Gehirn.



Training beim Bewegungsprogramm „Beweg dich schlau!“ mit Felix Neureuther: „Butterfly Kick“ und „Hocke“ sind beste Hirn- und Beinarbeit. Gleich mal nachmachen, am besten draußen an der frischen Luft!



Fotos: Alexander Gruber (links), Christian Maislinger (diese Seite)

Wie kam die Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie von Prof. Halle an der TU München zustande?

Der Kontakt besteht schon lange. Ich war schon immer ein Fan von koordinativ anspruchsvollen Übungen und Trainingseinheiten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird die Konzentration gefördert und es entstehen neue Vernetzungen im Gehirn. Ich mache auch heute noch regelmäßig koordinative und kognitive Übungen. Als ich „Beweg dich schlau!“ entwickelt habe, war für mich klar, dass es wissenschaftlich fundiert sein muss, um Kitas und Schulen, aber auch Partner und Geldgeber zu überzeugen. Das hat die TU München übernommen, die das Programm auch heute noch regelmäßig evaluiert.

Die BMW BKK fördert im Rahmen der Prävention auch Ihr Programm. Seit 2022 sind dies 14 Schulen in den Regionen rund um die BMW Werke. Was sind die Schwerpunkte für Schüler und Lehrkräfte?

Erst einmal herzlichen Dank, dass die BMW BKK Teil unserer „Beweg dich schlau!“-Familie ist. Nur mit starken Partnern wie Ihnen an unserer Seite schaffen wir es, möglichst viele Kinder in Bewegung zu bekommen. Bei unserem Schul-Modul richten wir das Programm an die Altersgruppe von sechs bis zehn Jahren. Durch aktive Spiel- und Bewegungsübungen, die sowohl in der Turnhalle wie im Klassenzimmer funktionieren, erhalten die Kinder zusätzliche Sportangebote zur Unterstützung ihrer Gesundheit und Konzentration im Setting Schule. Die Schule erhält von uns entsprechende Sportgeräte sowie begleitende Workshops durch ausgebildete BDS-Coaches, um immer wieder neue Impulse setzen zu können.

Würden Sie uns noch einen kleinen Ausblick über Ihre zukünftigen Projekte und Ideen für Ihre Stiftung geben?

Wir haben in der Tat viele. Zum einen kooperieren wir mit der Ravensburger AG, um Kitas mit „Beweg dich schlau!“-Trainingsmodulen auszustatten, damit Erzieher*innen entlastet und Kindern kreative Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Zum anderen konzipieren wir gerade eine Art Trimm-dich-Pfad, um das Thema Bewegung in der Natur noch stärker auszubauen. Hier werden die kognitiven „Beweg dich schlau!“-Übungen in ein Naturerlebnis integriert. Darüber hinaus streben wir aber auch eine allgemeine Expansion des Programms an.

**Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihr Engagement!
Wir freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit der Felix-Neureuther-Stiftung mit unserer BMW BKK.**



TRAINIEREN MIT DEM KÖRPERGEWICHT.

„Calisthenics“ findet immer mehr Fans, denn es sorgt für mehr Kondition, Kraft und Koordination. Und das meistens kostenlos, draußen an der frischen Luft*.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das nichts kostet und mit oder ohne Geräte funktioniert – klingt zu perfekt, um wahr zu sein. Aber es gibt ihn, diesen Alleskönner in Sachen Fitness: Calisthenics ist sein Name, der sich aus den griechischen Wörtern „kalos“ für „gut“ und „sthenos“ für „Spannkraft“ zusammensetzt. Grundlage sind Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Und das je nach Kondition, Können und Koordination mit unterschiedlich vielen Wiederholungen und Varianten von einfach bis virtuos.

TRENDSETTER AUS NEW YORK.

Entstanden ist Calisthenics in der Street-Workout-Szene von New York Anfang der 2000er-Jahre. Immer mehr Anhänger trainierten umsonst und draußen auf Spiel-

plätzen oder in Sportparks statt in Indoor-Studios. Via Internet und Social Media verbreiteten sich ihre Fotos und Videos, animierten auch andernorts Nachahmer und sorgten für einen Siegeszug des Fitnesstrends. Vor zehn Jahren entstanden in Deutschland die ersten Calisthenics-Parks, mittlerweile gibt es über 1.500 im gesamten Bundesgebiet – je nach Standort entweder als eigenständige Anlagen oder Teil von Trimm-dich-Pfaden, Outdoor-Fitnessparks und -gyms, Spielplätzen, Sport- und Freizeitanlagen. Hier können Calisthenics-Fans allein, in Gruppen oder als Familie trainieren; ein Verzeichnis der Spots findet sich mit einer Karte zum Anklicken auf www.calisthenics-parks.com. Mittlerweile vernetzt sich die Community mit Vereinen und Wettkämpfen im Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verband, dcs-verband.de.

TRAINING FÜR ALLE MUSKELGRUPPEN.

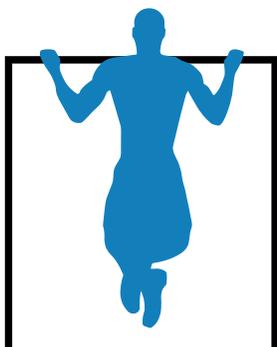
Calisthenics-Klassiker wie hüftbreite Kniebeugen, Liegestütz und Plank (Unterarmstütz) gelingen überall. Für Klimmzüge tut es eine Teppichstange oder ein kräftiger Ast zum Festhalten. Eine Parkbank kann für Dips dienen, wenn man sich mit den Armen hinter dem Rücken auf ihr abstützt, die Fersen schräg nach vorne streckt und den Körper nach oben und unten bewegt. Calisthenics-Parks haben den Vorteil, dass dort installierte Reckstangen, Leitern oder Barren einige Übungen erleichtern. Und dass man sich dort vom Training anderer inspirieren lassen kann. Könnern beherrschen beispielsweise die Menschliche Flagge, d. h. sie bringen ihren Körper in die Waagerechte, während sie sich mit weit gespreizten Armen an



UV-SCHUTZ FÜR SPORTLER.
Tipps, wie Sie trotz schweißtreibender Bewegung in der Natur gut geschützt sind, finden Sie online:
www.bmwbk-gesundheit.de/trainieren/#tipps

einer vertikalen Stange festhalten. Diese akrobatische Königsdisziplin des seitlichen Handstands klappt nicht ohne regelmäßiges, intensives Training. So viel Aufwand und Ehrgeiz muss aber nicht sein. Denn Körper und Gesundheit profitieren auch von einfachen Calisthenics-Übungen, weil diese funktionell ganze Muskelgruppen aktivieren und deren Zusammenspiel untereinander sowie mit den Gelenken verbessern. Basics können im Lauf der Zeit verändert und erschwert werden. Schritt für Schritt lässt sich so die eigene Kraft steigern, der Körper straffen und der gesamte Bewegungsapparat stabilisieren. Bei Calisthenics an der frischen Luft tanken Sie nebenbei auch reichlich Sauerstoff.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE.

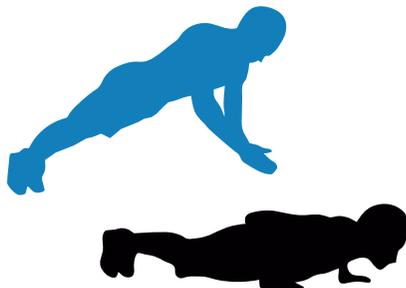


KLIMMZUG.

Hängen Sie sich mit ausgestreckten, übershulterbreit gespreizten Armen an eine Stange, die angewinkelten Beine haben keinen Bodenkontakt. Anschließend ziehen Sie sich so weit wie möglich nach oben, indem Sie die Schulterblätter zusammenziehen und die Arme beugen. Ihr Ziel sollte es sein, Ihr Kinn über die Stange zu bringen, sich kurz oben zu halten und dann langsam wieder abzusenken. Da bei dieser Übung das gesamte Körpergewicht gehoben werden muss, erfordert sie viel Kraft. Einsteiger können als Unterstützung die Füße auf dem Boden stehen lassen, sollten sich aber nicht aus den Beinen heraus nach oben drücken, sondern möglichst viel Gewicht mit der Kraft von Armen und Schultern nach oben ziehen.

LIEGESTÜTZ.

Stützen Sie die Hände auf Brusthöhe mit den Fingern nach vorn schulterbreit auf den Boden, stellen Sie die Fußspitzen auf. Dann bewegen Sie durch Strecken und Beugen der Arme Ihren gestrafften Oberkörper, der eine Linie bilden sollte, langsam nach oben und unten. Die Intensität können Sie durch Abstützen der Knie verringern. Eine Variante für Fortgeschrittene ist das Zusammenklatschen der Hände am höchsten Punkt – „Clapping Push Ups“. Dafür müssen Sie den Körper aus der tiefsten Position heraus besonders schnell und kräftig nach oben pressen, sodass die Handflächen abheben und sich berühren können.



ONLINE-FITNESS-COACH.

Auch ohne Geräte und jederzeit möglich – wenn Sie fit werden wollen, bieten Ihnen die Übungen unserer Online-Coaches ein abwechslungsreiches Workout. Hier können Sie sich für ein mehrwöchiges digitales Training anmelden: www.bmwbk.de/online-coaches



PRITSCHEL-SPASS FÜR KIDS IM FREIEN.

Wir haben wunderbar erfrischende Wasserspiele gesammelt – auf geht's zum kühlen Nass in der Natur*.

Autorin: Barbara Lang

So baust du ein Wasserrad.

Kennst du einen kleinen Wasserfall oder eine Quelle, die aus dem Hang sprudelt? Wie wäre es, hier ein Wasserrad zu errichten? Mit ein bisschen Geschick baut ihr es aus herumliegenden Ästen: Zwei starke Astgabeln in Y-Form können dein Wasserrad halten. Außerdem brauchst du einen geraden, langen Ast, der die Achse bildet. Und vier kürzere Äste oder dünne Holzstücke, die eine flache Seite haben und zu Radschaufeln werden.

Nun müsst ihr euren Achsen-Ast in der Mitte an vier Seiten tief einkerben, sodass ihr die vier Schaufel-Äste fest in diese Schlitzte hineinstecken könnt. Dann die Astgabeln an der richtigen Stelle fest in den Boden stecken, sodass das Schaufelrad mit den Enden ins Wasser ragt! Bitte vor der Materialsuche mit einem Zentimeterband oder -stab ausmessen, wie lange die einzelnen Teile sein müssen, damit sich das Wasserrad auch frei drehen kann.

Achtung: Der Aufbau ist nicht ganz einfach, lasst euch von Erwachsenen helfen und nehmt euch genug Zeit!



Mein Freund aus Stein.

Hat der Fluss gerade wenig Wasser (Stehhöhe) und sanfte Strömung, kannst du Steine fischen: Wie viele Steine in Herzform findest du? Hol sie herauf und leg damit ein Riesenherz am Ufer. Vielleicht machst du dabei weitere Funde: Steine in Fisch-, Elefanten- oder Gesichtsform. Steine in vielen Farbschattierungen, aus denen du ein Bild legst. Du kannst so viel aus den Schätzen des Flusses machen: Steintürme bzw. Steinmanderl aufstapeln, eine Domino-Spirale aufstellen und am Ende umfallen lassen, „Drei in einer Reihe“ spielen ...

* Achtung, bei Wasserspielen sollten immer Erwachsene mit dabei sein!

Fotos: Christine Huttrer, iStock

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BMW BKK,
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing
www.bmwbbk.de

PROJEKTLEITUNG:
Susanne Cohn

VERLAG: Journal International
The Home of Content GmbH
Ganghoferstraße 66f, 80339 München

www.journal-international.de

VERLAGSLEITUNG:
Stefan Endrös, Gerd Giesler
REDAKTIONSLEITUNG: Karen Cop
GRAFIK: Timo Eberl

BILDREDAKTION: Jürgen Stoll

AUTOREN: Oliver Armknecht, Karen Cop,
Stephanie Dröner, Cora Keller, Barbara Lang,

Antoinette Schmelter-Kaiser

SCHLUSSKORREKTUR: Sabine Amar, Tina Probst

PRODUKTION: Tina Probst

REPRODUKTION: PMI Publishing Verlag GmbH &
Co. KG, München

DRUCK: ADV SCHODER, Augsburg

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



WE LOVE HIMBEEREN.

Fruchtig-süß, kalorienarm und reich an Vitaminen, überraschen sie im ballaststoffreichen Sommersalat.

WILDKRÄUTERSALAT MIT HIMBEEREN UND ZIEGENKÄSE.

Zutaten für vier Portionen: 100 g Wildkräutersalat (z. B. Löwenzahn, Petersilie, Kerbel, Rucola), 8 Kapuzinerkresseblüten, 125 g Himbeeren, 200 g Ziegenkäserolle, 3–4 EL flüssiger Honig, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Traubenkern- oder Leinöl, 4 Stängel Thymian.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Kapuzinerkresseblüten verlesen. Die Himbeeren falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Dünn mit Honig bestreichen, leicht salzen und pfeffern. Unter dem Grill bei max. 250 Grad 2–3 Minuten backen. Sie können die Scheiben aber auch kurz in der (Grill-)Pfanne anbraten! Für das Dressing den Essig mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kräuter, Blüten und Himbeeren auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Je zwei Käsescheiben dazusetzen, mit übrigem Honig beträufeln und mit Thymian anrichten.

Foto: Stockfood



DIE BKK ERNÄHRUNGS-AKADEMIE.

Was genau macht eine gesunde Ernährung aus? In 30 verschiedenen Videos erhalten Sie Informationen und Tipps, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können: www.bmwbkk.de/ernaehrungsakademie





WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser Abteilungsauto ist ein Hybrid-Fahrzeug und parkt vor dem BMW BKK Regionalbüro München. Weiteren Kontakt zu uns erhalten Sie hier:

 **DIGITAL.**
Wenn Sie Ihre Unterlagen schnell und unkompliziert einreichen möchten, können Sie das ganz einfach in unserer Online-Filiale und per App. Gleich registrieren!
www.bmwbkk.de/online-filiale

 **PERSÖNLICH.**
Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie hier: www.bmwbkk.de/kontakt
Außerdem erreichen Sie uns unter der gebührenfreien Servicenummer: **0800 112 82 40**

 **PER POST.**
Sie können Ihre Post auch weiterhin an unsere zentrale Postanschrift senden:
BMW BKK
Postfach 1533
84126 Dingolfing